

Chuck Hicks – en framgångshistoria

Chuck Hicks: Jag vägde 211 kilo och kunde inte gå mer än ett kvarter innan jag fick ryggvärk och behövde sätta mig ner, andfådd. Så jag satt hemma i min fåtölj, jag åkte till jobbet... Mitt liv var hemskt.

Jag heter Chuck Hicks och jag är multimedia/IT-samordnare. När jag började med keto förändrades saker direkt. Jag fick mer energi och började gå ner i vikt. Jag har gått ner 62 kilo på ett år. Jag njuter av att kunna se San Diego nu. Jag kan promenera i flera kilometer utan att få ont. Livet är underbart nu.

När kroppen är van vid att släpa runt på närmare 225 kg och man går ner i vikt så känner man sig full av kraft och styrka i benen. Folk skulle bli förvånade av hur snabbt kroppen anpassas till keto och hur snabbt hormonerna kommer i balans så att begären försvinner. När man lämnar en fri buffé har man ingen lust att äta. Det vore ju fantastiskt att känna så jämt. Jag har lärt mig ett par saker av keto. Ödemen i benen försvann helt. Alla symptom på hypoglykemi likaså. Dr Brian Lenzkes har tagit blodprover på mig, och efter ett par månader sa han: "Du har blod som en triathlet." Det skulle förvåna många. Den här bilden säger allt om hur det var. Jag minns när jag tog den. Jag satt ner för att jag inte orkade stå upp.

Nyckelordet är hållbarhet. Är det hållbart? Dagen efter min födelsedag, när jag åt glass och allt möjligt återgick jag till keto på en gång. Visst, det där är enkel njutning, men det är inget jag behöver i mitt liv. Jag tänkte: "Underbart, i dag ska jag få vältra mig i glass och godis!" Men det hade inte samma psykiska effekt som tidigare. Det här är det bästa som har hänt mig. Jag lär fortsätta så här livet ut.